

SADRŽAJ:

UVOD	1
OSNOVNI PRINCIPI ISHRANE ZA SPORTISTE	2
KALORIJSKI UNOS I ENERGETSKE POTREBE SPORTISTA	2
MAKRONUTRIJENTI (PROTEINI, UGLJENI HIDRATI I MASTI).....	3
PROTEINI ILI BJELANČEVINE	3
UGLJENI HIDRATI	4
MASTI.....	6
MIKRONUTRIJENTI.....	8
Vitamini:	8
Minerali:	8
HIDRATACIJA I VAŽNOST PRAVILNOG UNOSA TEČNOSTI.....	10
ISHRANA PRIJE TRENINGA I TAKMIČENJA	11
PRE-TRENING OBROK I PRAVILNO SNABDIJEVANJE ENERGIJOM.....	11
VAŽNOST UGLJENIH HIDRATA PRIJE SPORTSKIH AKTIVNOSTI	12
PRIJEDLOZI ZA URAVNOTEŽEN OBROK PRIJE TRENINGA/TAKMIČENJA.....	13
SUPLEMENTACIJA PRIJE SPORTSKIH AKTIVNOSTI-PREDNOSTI I MOGUĆI RIZICI	15
ISHRANA TOKOM TRENINGA I TAKMIČENJA	18
UNOS ENERGIJE I TEČNOSTI TOKOM TRENINGA/TAKMIČENJA	18
ULOGA SPORTSKIH NAPITAKA I ENERGETSKIH GELOVA	20
BRZA HRANA KAO OPCIJA TOKOM SPORTSKIH DOGAĐAJA.....	22
ISHRANA NAKON TRENINGA I TAKMIČENJA	24
VAŽNOST OPORAVKA NAKON FIZIČKE AKTIVNOSTI.....	24
UNOS PROTEINA ZA OBNOVU MIŠIĆA I OPORAVAK	26
REHIDRACIJA I NADOKNADA ELEKTROLITA.....	28
POST –TRENING OBROCI I PREPORUČENI NUTRIJENTI	29
SPECIFIČNE DIJETE I PREHRAMBENI REŽIMI ZA SPORTISTE	30
VEGETARIJANSTVO I VEGANSTVO KOD SPORTISTA	30
KETOGENA ISHRANA I NJEN UTICAJ NA SPORTSKE PERFORMANSE	32
SPORTSKA ISHRANA ZA SPECIFIČNE SPORTOVE (npr. bodybuilding, trčanje, timski sportovi).....	34

Bodibilding:.....	34
Trčanje:.....	36
Timski sportovi (npr. fudbal, košarka, ragbi):.....	38
UTICAJ TEŽINE I SMANJENJE TJELESNE MASE NA SPORTSKE REZULTATE	40
ZAKLJUČAK:.....	41
LITERATURA:	42